

Čas prípravy, kysnutia a pečenia: 8 hod. + 2 hod. chladnutie hotového chleba

ŠTARTÉR:

Suroviny na štartér:

- 2-3 PL ražného celozrnného kvásku (alebo 1 celá kocka kvasníc)
- 300 g **celozrnej** ražnej múky
- 600 g vlažnej vody
- 2 ČL trstinového cukru alebo medu

Postup:

Všetky suroviny dáme do lipového koryta alebo kysničky (misa na cesto s uzatvárateľným vrchnákom), dôkladne premiešame habarkou, aby vzniklo vláčne jemné polohusté cestíčko, zakryjeme vrchnákom alebo fóliou a necháme 2-3 hod. nakysnúť, kým nevidíme v štartéri bublinky.



Zamiešané suroviny na štartér



Štartér po 2-3 hod.

PRÍPRAVA KVÁSKOVÉHO CESTA:

Suroviny na cesto:

- 150 g ražnej **celozrnej** múky
- 400 g ražnej chlebovej múky
- 400 g pšeničnej hladkej múky
- 0,5 l vlažnej vody
- 4 čajové lyžičky mletej himalájskej soli
- 4 čajové lyžičky rasce
- 4 čajové lyžičky ľanových semienok
- 5 polievkových lyžíc oleja

Poznámka: Vhodný je olej s bodom dymenia nad 200°C – napr. Fritol, nakoľko chlieb budeme piecť pri teplote 250°C a 180°C. Určite nedávajte do chlebového cesta olivový olej, ktorý sa už pri teplote 45°C mení na cyklické uhľovodíky, ktoré spôsobujú onkologické ochorenia. Preto je olivový olej vhodný najmä pre studenú kuchyňu.

Postup:

Do koryta so štartérom pridáme všetky suroviny na cesto a dôkladne vymiesime (varechou/ručne). Cesto má byť lepkavé, vláčne a stredne tuhé. Vymiesené cesto zarovnáme stierkou dorovna a potom koryto s cestom zakryjeme vrchnákom alebo fóliou a necháme 3 hod. vykysnúť na teplom mieste.



Všetky suroviny v koryte



Zamiešané a zarovnané cesto



Prikryté vymiesené cesto

MIESENIE BOCHNÍKOV:

Pomôcky:

- 2 chlebové formy na pečenie chleba
- 2 silikónové pružné vrchnáky o priemere min. 45 cm alebo fóliu na zakrytie foriem
- Olej na vymastenie foriem (ideálny je olej Fritol, ktorý je vhodný až do 230°C)
- Štetec na vymastenie foriem
- Pšeničná hladká múka na premiesenie cesta a posypanie dosky
- Podložka na miesenie cesta

Postup:

1. Obidve chlebové formy dôkladne vymastíme olejom so štetcom a tiež vymastíme štetcom aj 2 silikónové pružné vrchnáky, ktorými potom prikryjeme formy s cestom na dokysnutie.
2. Vykysnuté cesto rozdělíme na polovicu. Prvú polovicu cesta položíme na dobre pomúčenú (hladká pšeničná múka) drevenú dosku a pomúčime aj samotné cesto.
3. Cesto zľahka premiesime a vytvarujeme valec, ktorý vložíme do vymastenej chlebovej formy tak, že spoj cesta umiestnime na dno formy. Postup opakujeme aj s druhou polovicou cesta. Cesto v chlebovej forme ihneď prikryjeme vymasteným silikónovým vrchnákom a necháme kysnúť ďalšie 2-3 hodiny.



Polovica cesta na doske



Cesto pomúčime hladkou múkou



Premiesime a vytvarujeme valec



Valec cesta vložíme do formy



Cesto zatlačíme do rohov



Formy prikryjeme silikónovými naolejovanými vrchnákmi a necháme kysnúť ďalšie 2-3 hod.

4. Po dokysnutí odkryjeme obidve formy, cesto potrieme olejom a ešte necháme dokysnúť odokryté 15 minút, kým sa nevyhrije trúba na 250°C - mriežku v trúbe umiestnime na 2. úroveň odspodu.



Naolejované bochníky po 15. min. kysnutia tesne pred vložením do vyhriatej trúby

PEČENIE CHLEBA:

Postup:

1. Vykysnuté bochníky vložíme do vyhriatej rúry a pečieme prvých 18 min. pri teplote 250°C. Potom znížime teplotu na 180°C a pečieme ďalších 50 min..
2. Po upečení vyberieme chleba z foriem a položíme na drevenú dosku alebo nerezovú mriežku vychladnúť.
3. Chlieb môžeme krájať a konzumovať po upečení najskôr po 2 hodinách chladnutia.



Upečený ražný chlieb – horúci



Ražný chlieb po 2 hod. chladnutia

Dobru chuť